

SURVEI CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PUTERI BOLAVOLI SURABAYA

JURNAL

DINI WIDYATI

076474232

UNESA

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
Universitas Negeri Surabaya

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

PRODI S-1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

2012

SURVEY ON SPORTS INJURIES SURABAYA FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

DINI WIDYATI (076474232)

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNESA

Dosen Pembimbing: RINI ISMALASARI, S.Pd., M.Kes.

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNESA

ABSTRACT

A volleyball player is certainly not injury. Injuries that are volleyball players are muscles, tendons, ligaments and joints. Injuries treatment by massaging and withdrawal in areas such as injury strain injuries, sprains, fractures, and dislocations (bone shift), while the injured were treated by medicine serve or with the alternative treatment.

This study aims to determine subjek about injuries and of women volleyball players Surabaya. Subjec players this research is Surabaya women volleyball players who totaled 50 players. Methods of data collection in this study using a questionnaire.

The conclusion research: 1) injured as many as 32 people or 64% of the total of 50 women volleyball players. 2) Handling injuries women players volleyball is help to women volleyball players a coach as many as 23 people or 46% of the total of 50 players, to the injury of the medical team that is currently using as many as 16 people or 32 50% of players, and severe injuries as many as 26 people or 52% of the total of 50 players.

Keywords: Survey, Injury, volleyball.

Pemain bolavoli tidak lepas dari cedera. Cedera yang sering dialami adalah cedera otot, tendon, ligament dan persendian. Penanganan yang dilakukan adalah dengan cara pemijatan dan penarikan pada daerah yang cedera.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dengan jelas tentang cedera dan penanganan atlet bolavoli puteri Surabaya. Sasaran penelitian ini adalah atlet bolavoli puteri Surabaya yang berjumlah 50 atlet. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Cedera ringan yaitu sebanyak 32 orang atau sebesar 64% dari jumlah 50 atlet bolavoli puteri Surabaya. 2) Penanganan cedera dengan seorang pelatih yang mengalami cedera ringan yaitu sebanyak 23 orang atau sebesar 46% dari jumlah 50 atlet bolavoli puteri Surabaya, untuk cedera sedang menggunakan tim medis yaitu sebanyak 16 orang atau 32% dari jumlah 50 atlet bolavoli puteri Surabaya, dan cedera berat yaitu sebanyak 26 orang atau 52% dari jumlah 50 atlet bolavoli puteri Surabaya.

Kata kunci : Survei, Cedera, Bolavoli.



UNESA

Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Melihat permainan cabang bolavoli rentan oleh cedera apabila kurang di perhatikan pemanasan yang benar maka Cedera yang sering adalah cedera pada otot, tendon, ligament dan persendian. dari banyaknya cedera yang akan dialami oleh atlet bolavoli tersebut maka kita sebagai pelatih harus tahu dan faham tentang latihan yang benar. Pada Peneliti ini saya memilih klub bolavoli Pemusatan latihan cabang Surabaya sebagai populasi penelitian karena prestasi yang dimilikinya, dan sebagian dari atlet – atlet dari klub tersebut banyak yang mewakili Jatim dalam Pekan Olahraga Nasional.

Oleh karena itu upaya penanganan cedera yang dilakukan pemain bolavoli tidak hanya menggunakan penanganan secara medis tetapi juga menggunakan jasa seseorang massage. Penanganan yang dilakukan adalah dengan cara pemijatan dan penarikan pada daerah yang cedera antara lain cedera terkilir, keseleo, patah tulang, dan dislokasi (pergeseran tulang), sedangkan cedera yang ditangani oleh kedokteran adalah cedera yang parah yaitu cedera yang penanganan alternatif tidak bisa menanganinya dan perlu adanya suatu operasi.

Dari uraian di atas latar belakang masalah di atas maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Survei Cedera Olahraga pada Atlet Bolavoli Puteri Surabaya.”

Rumusan Masalah

1. Apa saja cedera yang dialami atlet puteri bolavoli Surabaya?
2. Bagaimana upaya penanganan cedera yang dilakukan oleh atlet puteri bolavoli Surabaya?

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui dengan jelas tentang cedera atlet bolavoli Surabaya.
2. Mengetahui dengan jelas tentang penanganan cedera atlet bolavoli Surabaya.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Pembaca
Hasil penelitian ini dapat menambah informasi tentang penanganan cedera atlet bolavoli Surabaya.
2. Bagi tim
Dari hasil penelitian ini setiap tim puteri dapat mengetahui penanganan cedera pada atlet bolavoli Surabaya.
3. Bagi atlet
Atlet mengetahui cedera yang mendominasi pada permainan bolavoli.
4. Bagi peneliti
 - a. Memberikan informasi tentang penanganan cedera atlet bolavoli.
 - b. Memberikan masukan bagi pelatih dan tim medis untuk mengarahkan, menjaga serta meningkatkan penanganan cedera pada atlet.

Definisi Operasional, Asumsi, dan Batasan Masalah

1. Definisi operasional
 - a. Survei adalah pengumpulan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk dicari kebenarannya. (Arikunto, 2006:108)

- b. Cedera adalah suatu akibat daripada gaya-gaya yang pada tubuh atau sebagian daripada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama. (Andun, 2000:8)
- c. Cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. (Andun, 2000:7)

2. Asumsi

Penanganan cedera pada pemain Bank Jatim yang utama dengan pengobatan kedokteran dan penanganan non medis (alternatif) sebagai pengobatan pembantu.

3. Batasan masalah

Untuk mengetahui masalah agar tidak terlalu meluas, serta untuk menghindari salah penafsiran maka perlu adanya batasan masalah, Penelitian ini dibatasi pada cedera yang terjadi dan penanganannya pada permainan bolavoli menggunakan angket yang diisi oleh atlet.

KAJIAN PUSTAKA

Hakikat Survei

Pendekatan penelitian survei adalah mengumpulkan data sebanyak-banyaknya tentang faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas kesegaran jasmani dari obyek yang ingin diteliti. Kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya. Faktor-faktor yang dapat dijadikan sebagai fokus perhatian terhadap terbentuknya kualitas yang lebih baik. Proses pelaksanaan survei dikatakan sistematis apabila sebelum pelaksanaan sudah diketahui: siapa pelaksananya survei, dimana pelaksananya, kapan pelaksananya, berapa lama waktu yang dibutuhkan, apa saja yang diamati dalam pelaksanaan survei, instrument apa yang digunakan, data apa yang dikumpulkan dan bagaimana cara menyimpulkan serta melaporkannya.

Dari pembahasan di atas dapat diartikan bahwa penelitian dengan pendekatan survei merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data penanganan cedera atlet bolavoli Surabaya, untuk mengetahui cedera apa yang mendominasi saat latihan. Sehingga pelaksanaan penelitian dengan pendekatan survei yang dilaksanakan pada atlet bolavoli Surabaya yang mengikuti latihan diketahui cedera yang mendominasi.

Permainan Bolavoli

1. Sejarah Bolavoli

Permainan bolavoli masuk ke Indonesia pada waktu penjajahan Belanda (sesudah tahun 1928). Perkembangan permainan bolavoli di Indonesia sangat cepat. Hal ini terbukti pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-2 tahun 1952 di Jakarta. Sampai sekarang permainan bolavoli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan.

Pada tahun 1955 tepatnya tanggal 22 Januari didirikan Organisasi Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) dengan ketuanya W. J. Latumenten. Setelah adanya induk organisasi bola voli ini, maka pada tanggal 28 sampai 30

mei 1955 diadakan kongres dan kejuaraan nasional yang pertama di Jakarta.

2. Perkembangan bolavoli

Olahraga bolavoli semakin berkembang di dalam maupun di luar negeri, khususnya di Indonesia sekarang sudah ada kejuaraan-kejuaraan, seperti, Kejurda, Kejurnas, Livoli, dan Proliga. Pada tahun ini Indonesia mendapatkan suatu kesempatan emas yaitu, menjadi tuan rumah atau penyelenggara kejuaraan bolavoli junior Asia Tenggara yang di selenggarakan di Jember, kejuaraan ini sendiri di ikuti Negara-negara Asean lebih tepatnya Negara-negara Asia Tenggara, menjadikan even ini sebagai tolak ukur para pemain-pemain muda masing-masing Negara untuk di orbitkan kekejuaraan yang lebih tinggi lagi, semisal *SEA Games* ataupun *event-event multi* bangsa lainnya, dengan adanya even ini akan sangat banyak sekali kita temui yang kaitannya dengan taktik serta strategi permainan yang di mana pada akhirnya akan sangat berpengaruh pada hasil akhir setiap *team*.

3. Prestasi bolavoli

Proliga adalah kompetisi bolavoli profesional tahunan di Indonesia. Proliga pertama kali dilaksanakan pada tahun 2002 tepatnya dari tanggal 1 Februari sampai dengan 7 April 2002 dan digelar di lima kota yaitu: Jakarta, Bogor, Bandung, Yogyakarta, dan Gresik. Dengan partai finalnya akan dilaksanakan di Jakarta, tepatnya Istora Gelora Bung Karno di kompleks olahraga Gelanggang Olahraga Bung Karno.

4. Teknik bolavoli

a. Servis

Servis ada beberapa macam :

- 1) Servis atas adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian Server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.
- 2) Servis bawah adalah servis dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.
- 3) Servis mengapung adalah servis atas dengan awalan dan cara memukul yang hampir sama. Awalan servis mengapung adalah melemparkan bola ke atas namun tidak terlalu tinggi (tidak terlalu tinggi dari kepala). Tangan yang akan memukul bola bersiap di dekat bola dengan ayunan yang sangat pendek.

Yang perlu diperhatikan dalam servis antara lain :

- 1) Sikap badan dan pandangan.
- 2) Lambung ke atas harus sesuai dengan kebutuhan.
- 3) Saat kapan harus memukul bola.

b. Passing

Passing atas adalah dapat diartikan menyajikan bola atau mengoper bola dengan menggunakan jari tangan kepada lawan atau langsung ke lapangan lawan, di samping itu *passing* atas yang baik akan mempengaruhi di dalam pertandingan tetapi hal ini lebih menonjol dalam pertandingan tingkat tinggi dibandingkan pada pertandingan yang lebih rendah.

c. Smash (*spike*)

Smash adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjatuh dengan kecepatan

yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada di atas net, maka bola dapat dipukul tajam ke bawah (2006 : 128). Menurut Iwan Kristianto mengemukakan bahwa, *Smash* adalah pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan“ (2003:143). *Spike* adalah merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam permainan voli . Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Teknik *Smash* atau *spike* adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang biasanya mematikan ke daerah lawan.

d. Membendung (*Blocking*)

Membendung yaitu menahan serangan dari lawan yang berupa smas jangan sampai masuk atau keluar dari lapangan bolavoli.

e. Kedudukan pemain (posisi pemain)

Pada waktu servis kedua regu harus berada dalam lapangan / didaerahnya masing-masing dalam 2 deret kesamping. Tiga deret ada di depan dan tiga deret ada di belakang. Pemain nomor satu dinamakan server, pemain kedua dinamakan *spiker*, pemain ketiga dinamakan set *upper* atau *tosser*, pemain nomor empat dinamakan *blocker*, pemain nomor lima dan enam dinamakan *libero*.

f. Peraturan pertandingan bolavoli

Peraturan adalah suatu aturan untuk menjalankan sesuatu agar berjalan sesuai alur.

Pengertian Cedera dalam Dunia Olahraga

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Hadiyanto W (1995:15), cedera dalam dunia olahraga dapat dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu: cedera ringan/cedera tingkat pertama, cedera sedang/cedera tingkat kedua, dan cedera berat/cedera tingkat ketiga.

Macam-Macam Cedera Umum pada Olahraga Bolavoli

Cedera pada olahraga bolavoli pada umumnya adalah sebagai berikut :

1. Cedera bahu
2. Cedera jari
3. Cedera lutut
4. Cedera kaki

Penyebab Timbulnya Cedera

Penyebab timbulnya suatu cedera secara umum dapat dibedakan menjadi beberapa bagian, yaitu :

1. Teknik yang salah
2. Kondisi fisik yang kurang baik
3. Kontak tubuh atau benturn dengan lawan
4. Cedera yang belum sembuh

Penanganan Cedera

1. Cedera *hamstring*

Sangat penting bahwa perawatan untuk cedera urat lutut ditarik dimulai segera setelah. Tahap paling penting untuk pengobatan adalah 48 jam pertama pasca-cedera.

Berikut ini dapat dilakukan oleh atlet sendiri :

- a. Gunakan Terapi Dingin (*Rest, Ice, Compress, Tinggikan*) teknik.

- b. Gunakan perban kompresi untuk meminimalkan perdarahan intra muskular.
 - c. Mobilisasi dini ekstremitas bawah terluka sangat penting untuk rehabilitasi yang benar dari otot. Ini termasuk peregangan dan latihan penguatan sepanjang rentang sakit gratis. Ini dapat membantu dengan mengurangi pembengkakan di daerah tersebut. Selain itu, olahraga akan memastikan bahwa setiap materi yang baru akan ditetapkan dalam orientasi yang benar sehingga mengurangi risiko cedera berikutnya.
 - d. Gunakan pijat olahraga (terapi masas) untuk paha belakang untuk mempercepat pemulihan. Olahraga pijat penting dalam pengobatan dan rehabilitasi dari cedera hamstring otot pijat membantu otot serat penataan kembali benar baru dan meminimalkan jaringan parut. Selain pijat dapat meningkatkan aliran darah ke daerah cedera.
 - e. Sport akupuntur.
 - f. Gunakan USG dan bentuk-bentuk elektroterapi.
 - g. Meresepkan program rehabilitasi.
 - h. Anjurkan pada ruas tertentu.
 - i. Menyediakan alat bantu mobilitas seperti kruk.
 - j. Menyediakan MRI scan untuk memastikan jumlah kerusakan berkelanjutan.
 - k. Dalam pecah parah pembedahan mungkin diperlukan untuk memperbaiki kerusakan.
2. *Tennis elbow*
Penanganan memerlukan dokter atau fisioterapi :
- a. Ketidak mampuan membawa benda atau menggunakan lengan.
 - b. Nyeri sendi terjadi pada saat malam atau sedang istirahat.
 - c. Nyeri tidak ada kurangnya setelah beberapa hari.
 - d. Ketidakmampuan meluruskan atau menekuk siku.
 - e. Bengkak atau memar di sekitar sendi siku.
3. *Frozen shoulder (Capsulitis adhesive)*
Penanganan *capsulitis adhesive* :
- a. Carilah saran medis jika Anda berpikir Anda mungkin memiliki kondisi ini, sebagai intervensi awal dapat mencegah kekakuan parah.
 - b. Ikuti saran yang diberikan oleh profesional medis, terutama jika berpartisipasi dalam program rehabilitasi.
 - c. Cobalah untuk menjaga bahu bergerak bahkan jika itu adalah gerakan pendular hanya kecil. Jika gerakan ini sangat menyakitkan ini harus bersama bimbingan seorang terapis yang berkualitas seperti *Chiropractor*, Fisioterapi atau dokter.
 - d. Kondisi ini biasanya dikelola secara konservatif, dengan operasi sebagai tindakan terakhir jika semua upaya lain gagal.
 - e. Aturlah suatu program fisioterapi atau terapi olahraga.
 - f. *Steroid oral* dan / atau anti inflamasi untuk mengurangi peradangan.
 - g. Langsung suntikan obat *steroid* ke dalam sendi untuk mengurangi peradangan.
 - h. Saraf blok rasa sakit jangka pendek bantuan pilihan, yang biasanya sangat efektif.
 - i. Bedah jika cara di atas gagal.
 - j. Pembedahan dapat dilakukan dalam beberapa kasus, menyusul kegagalan metode pengobatan konservatif.
 - k. *Rilis kapsuler arthroscopic* adalah teknik yang paling sering digunakan.
 - l. Ini dilakukan dengan membagi kapsul bahu mengental.
 - m. Pembedahan diikuti oleh protokol rehabilitasi agresif yang harus ditaati.
4. Cedera tendon *biceps* distal pada Sendi lengan/Siku.
Penanganan dan perbaikan tendon *biceps ruptured distal* dapat dilakukan dengan aman, tetapi tidak tanpa risiko komplikasi bahkan di Sejumlah saraf penting dan pembuluh darah berada di daerah insersi tendon “terbaik dari tangan”.
5. Penyebab nyeri punggung dan cara mengatasinya
Penanganan nyeri punggung :
- a. Jauhi stress, belajarlah bersikap rileks dan sejenak menjauhi rutinitas.
 - b. Mempelajari cara mengangkat beban, berdiri, duduk dan berbaring dengan benar.
 - c. Olahraga teratur, bermanfaat untuk meningkatkan kelenturan otot-otot dan sendi punggung.
 - d. Jalani gaya hidup sehat, dengan belajar mengatasi stress dan menjaga berat badan seimbang.
6. Cedera *meniskus medial*
Penanganan *meniskus* cedera tulang rawan medial
- a. Terapkan BERAS ke lutut terluka.
 - b. Kenakan dukungan kompresi lutut.
 - c. Cobalah untuk menjaga lutut bergerak menggunakan latihan mobilitas kita.
 - d. Lembut latihan untuk mempertahankan kekuatan paha depan, meskipun perawatan harus dilakukan untuk tidak memperburuk gejala.
 - e. Ambil glukosamin / suplemen penyembuhan bersama.
 - f. Konsultasikan dengan Profesional Cedera Olahraga.
7. *Proper care and management of blisters (Kaki Lempuh)*
Penanganan yang tepat untuk melepuh :
- a. Bersihkan area dengan sabun antiseptik (untuk menghilangkan bakteri).
 - b. Sterilkan jarum rumah tangga dengan memanaskan jarum.
 - c. Dengan lembut menerapkan tekanan untuk satu sisi menyebabkan kulit melepuh atas meningkat pada satu sisi (seperti balon diperas).
 - d. Buat lubang kecil di dasar sisi mengangkat dari melepuh cukup besar untuk kulit untuk tidak reseal.
 - e. Dengan pad kain kasa steril, tekan perlahan cairan dari *blister* sampai semua cairan telah dihapus.
 - f. Tutup melepuh dengan salep antibiotik untuk mencegah infeksi yang mungkin.
 - g. Tutup dengan melepuh dan oklusif (kedap udara) perban.
 - h. Periksa kembali dan perubahan rias setiap hari sampai kulit telah sembuh sepenuhnya.
- Perawatan untuk sebuah lecet terbuka meliputi :
- a. Bersihkan area dengan sabun antiseptik.
 - b. Biarkan area yang kering dan oleskan salep antibiotik untuk luka terbuka.
 - c. Pasang kembali flap kulit (jika mungkin) untuk menutupi jaringan diperlakukan dan tutup dengan pembalut, steril *nonadhesive*.
 - d. Periksa kembali luka dan perubahan rias setiap hari sampai kulit sembuh.
 - e. Setelah beberapa hari ketika nyeri itu hilang, hati-hati memotong menghilangkan kulit mati.
8. Cedera pada sendi lutut *ligamentum cruciatum anterior (ACL)*
Penanganan tanpa operasi ACL :
- Nonurgical* pilihan dapat digunakan jika tulang rawan lutut tidak rusak, lutut terbukti stabil selama

kegiatan sehari-hari, dan jika pasien tidak memiliki keinginan untuk berpartisipasi lagi dalam kegiatan berisiko tinggi (olahraga yang melibatkan pematangan, berputar, atau melompat). Perawatan nonsurgical biasanya hanya dipertimbangkan dalam kasus-kasus cedera parsial rendah kelas. Jika opsi *nonsurgical* direkomendasikan, dokter akan merekomendasikan terapi fisik, memakai penjepit lutut, dan menghindari manuver provokatif. Tujuan dari terapi fisik adalah untuk memperkuat otot-otot sekitar lutut untuk mengkompensasi adanya ACL. Awalnya tujuan dari terapi fisik untuk memulihkan berbagai gerakan, setelah periode waktu, dokter akan meresepkan program penguatan yang berfokus pada paha belakang pertama dan kemudian paha depan, pinggul, dan otot inti. Kebanyakan ACL-kekurangan atlet menyimpulkan bahwa lutut mereka tetap merasa tidak stabil, sekali lagi menegaskan peran penting dalam stabilitas lutut ACL normal. Oleh karena itu, kebanyakan ahli bedah ortopedi merekomendasikan pengobatan operasi ACL dalam populasi atletik karena penghinaan berulang-ulang ke lutut sebagai akibat dari defisiensi ACL sering mengakibatkan cedera tulang rawan *meniscal*. Cedera tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan rasa sakit terus-menerus, cacat, dan osteoarthritis prematur. Namun, awalnya, pengobatan cedera olahraga menggunakan Prinsip – Perlindungan, Istirahat, Icing, Kompresi, Elevation dapat diterapkan untuk ACL robek.

9. Cedera tulang rawan medial meniskus
Penanganan untuk Meniskus Cedera Tulang rawan medial
 - a. Terapkan *RICE* ke cedera lutut.
 - b. Kenakan mendukung kompresi lutut.
 - c. Cobalah untuk menjaga lutut bergerak menggunakan latihan mobilitas kita.
 - d. Latihan lembut untuk mempertahankan kekuatan paha depan, meskipun perawatan harus diambil untuk tidak memperburuk gejala.
 - e. Ambil suplemen glukosamin penyembuhan / bersama.
 - f. Konsultasikan dengan Profesional Olahraga Cedera.

10. *Frozen shoulder* (Bahu beku)

Penanganan bahu *frozen* :

Tujuan utama dari pengobatan bahu beku adalah rasa sakit dan terapi fisik. Landasan manajemen bahu beku adalah untuk dapat menggerakkan sendi bahu. Kebanyakan pasien menemukan bantuan dengan langkah-langkah sederhana, meskipun seluruh proses perawatan bisa memakan waktu beberapa bulan atau lebih. Latihan peregangan dan latihan peregangan untuk bahu beku melayani dua fungsi untuk meningkatkan gerakan di sendi untuk meminimalkan hilangnya otot di lengan yang terkena dampak (*atrofi* otot).

Hal-Hal yang Dapat Menghindari Cedera

Untuk mencegah cedera olahraga dapat dibedakan menjadi dua:

1. Ditinjau dari sudut sarana dan prasarana (infra struktur).
2. Ditinjau dari sudut atlet sendiri.
Ditinjau dari atlet sendiri ada beberapa yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya cedera tersebut adalah :
 1. Berlatih secara teratur, sistematis, dan teratur
 2. Tidak mempunyai kelainan anatomis maupun antropometri
 3. Melakukan pemanasan

4. Peregangan dan penguatan

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif (non eksperimen) yang mana peneliti hanya ingin mengungkapkan informasi sebanyak-banyaknya dari responden tanpa memberikan suatu perlakuan. Penelitian deskriptif bertujuan membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai faktor-faktor, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena-fenomena yang diselidiki.

Subyek Penelitian

Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen-elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan populasi (Arikunto, 2002:108). Dalam penelitian ini populasinya adalah atlet pemain bolavoli Surabaya. Karena jumlah populasi di bawah 100 maka ke-50 atlet tersebut diambil semua menjadi subyek penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Instrument Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu untuk mendapatkan data penelitian yang diinginkan. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner (angket). Angket ini berisi pernyataan-pernyataan yang akan diajukan kepada atlet untuk mengetahui faktor cedera yang dialami para atlet pemain bolavoli. Di samping itu diselipkan beberapa pernyataan yang menyangkut responden sebagai data pendukung yang terdiri dari nama dan asal klub.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Angket
2. Observasi
3. Dokumentasi

Teknik Analisis Data

1. Persentase frekuensi

Menurut Maksom (2007: 40–41) rumus persentase frekuensi yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase
f = Frekuensi atau jumlah responden yang menjawab angket
N = Jumlah responden

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Hasil angket atlet

Tanggapan atlet terhadap pokok bahasan survei cedera olahraga pada atlet bolavoli puteri Surabaya yang terangkum pada hasil jawaban angket ini meliputi 3 aspek yaitu: a) Cedera yang dialami, b) Penanganan, dan c) Pencegahan.

- a. Cedera yang dialami

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan apakah anda pernah mengalami cedera saat bermain/pertandingan bolavoli adalah:

sebanyak 6 (12%) atlet menjawab sering (a), sebanyak 31 (62%) atlet menjawab jarang (b), dan sebanyak 13 (26%) atlet menjawab tidak pernah (c). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar menyatakan jarang yaitu sebesar 31 (62%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan pada bagian tubuh yang mana yang sering cedera adalah: sebanyak 10 (20%) atlet menjawab bahu (a), sebanyak 12 (24%) atlet menjawab jari (b), sebanyak 15 (30%) atlet menjawab lutut (c), dan sebanyak 13 (26%) atlet menjawab kaki (d). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar menyatakan pada bagian lutut yaitu sebesar 15 (30%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan kalau anda pernah mengalami cedera pada saat latihan, apakah anda masih mampu melaksanakan sesi latihan yang diberikan oleh pelatih adalah: sebanyak 31 (62%) atlet menjawab mampu (a), sebanyak 18 (36%) atlet menjawab tidak mampu (b), sebanyak 0 (0%) atlet menjawab memaksa (c), dan sebanyak 1 (2%) atlet menjawab istirahat (d). Hasil tersebut menunjukkan kalau mampu yaitu sebesar 31 (62%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan cedera yang sering sewaktu bermain/bertanding bolavoli adalah: sebanyak 32 (64%) atlet menjawab cedera ringan (a), sebanyak 15 (30%) atlet menjawab cedera sedang (b), sebanyak 3 (6%) atlet menjawab cedera berat (c). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar menyatakan cedera ringan yaitu sebesar 32 (64%).

b. Penanganan

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan siapakah yang memberikan pertolongan pertama saat anda mengalami cedera pada waktu latihan, adalah: sebanyak 32 (64%) atlet menjawab pelatih (a), sebanyak 13 (26%) atlet menjawab tim medis (b), sebanyak 3 (6%) atlet menjawab masseur (c), dan sebanyak 2 (4%) atlet menjawab tradisional (d). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet menyatakan pelatih yaitu sebesar 32 (64%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan kalau anda pernah mengalami cedera saat latihan, penanganan seperti apa yang pernah anda dapatkan, adalah: sebanyak 20 (40%) atlet menjawab kompres es dan istirahat (a), sebanyak 27 (54%) atlet menjawab dipijit (b), sebanyak 3 (6%) atlet menjawab dibiarkan (c). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet menyatakan dipijit yaitu sebesar 27 (54%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan apakah cedera yang pernah anda alami dapat membaik dengan penanganan yang diberikan, adalah: sebanyak 31 (62%) atlet menjawab membaik (a), sebanyak 10 (20%) atlet menjawab biasa saja (b), sebanyak 5 (10%) atlet menjawab tidak membaik (c), dan sebanyak 4 (8%) atlet menjawab tambah sakit (d). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet menyatakan membaik yaitu sebesar 31 (62%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan siapakah yang memberikan pertolongan pertama saat anda mengalami cedera pada

waktu pertandingan, adalah: sebanyak 26 (52%) atlet menjawab pelatih (a), sebanyak 17 (34%) atlet menjawab tim medis (b), sebanyak 5 (10%) atlet menjawab masseur (c), dan sebanyak 2 (4%) atlet menjawab tradisional (d). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet menyatakan pelatih yaitu sebesar 26 (52%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan cedera ringan yang pernah anda dapatkan, anda sering/senang meminta pertolongan kepada, adalah: sebanyak 23 (46%) atlet menjawab pelatih (a), sebanyak 17 (34%) atlet menjawab tim medis (b), sebanyak 7 (14%) atlet menjawab masseur (c), dan sebanyak 3 (6%) atlet menjawab tradisional (d). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet menyatakan pelatih yaitu sebesar 23 (46%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan cedera sedang yang pernah anda dapatkan, anda sering/senang meminta pertolongan kepada, adalah: sebanyak 15 (30%) atlet menjawab pelatih (a), sebanyak 16 (32%) atlet menjawab tim medis (b), sebanyak 12 (24%) atlet menjawab masseur (c), dan sebanyak 7 (14%) atlet menjawab tradisional (d). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet menyatakan tim medis yaitu sebesar 16 (32%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan cedera berat yang pernah anda dapatkan, anda sering/senang meminta pertolongan kepada, adalah: sebanyak 6 (12%) atlet menjawab pelatih (a), sebanyak 26 (52%) atlet menjawab tim medis (b), sebanyak 6 (12%) atlet menjawab masseur (c), dan sebanyak 12 (24%) atlet menjawab tradisional (d). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet menyatakan tim medis yaitu sebesar 26 (52%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan ketika anda bermain/bertanding dalam olahraga bolavoli anda cedera pada bahu, anda sering/senang mendapat pertolongan kepada, adalah: sebanyak 12 (24%) atlet menjawab pelatih (a), sebanyak 23 (46%) atlet menjawab tim medis (b), sebanyak 6 (12%) atlet menjawab masseur (c), dan sebanyak 9 (18%) atlet menjawab tradisional (d). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet menyatakan tim medis yaitu sebesar 23 (46%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan ketika anda bermain/bertanding dalam olahraga bolavoli anda cedera pada jari, anda sering/senang mendapat pertolongan kepada, adalah: sebanyak 18 (36%) atlet menjawab pelatih (a), sebanyak 11 (22%) atlet menjawab tim medis (b), sebanyak 10 (20%) atlet menjawab masseur (c), dan sebanyak 11 (22%) atlet menjawab tradisional (d). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet menyatakan pelatih yaitu sebesar 18 (36%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan ketika anda bermain/bertanding dalam olahraga bolavoli anda cedera pada lutut, anda sering/senang mendapat pertolongan kepada, adalah: sebanyak 15 (30%) atlet menjawab pelatih (a), sebanyak 20 (40%) atlet menjawab tim medis (b), sebanyak 9 (18%) atlet menjawab masseur (c), dan sebanyak 6 (12%) atlet menjawab tradisional (d). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet menyatakan tim medis yaitu sebesar 20 (40%).

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan ketika anda bermain/bertanding dalam olahraga bolavoli anda cedera pada kaki, anda sering/senang mendapat pertolongan kepada, adalah: sebanyak 13 (26%) atlet menjawab pelatih (a), sebanyak 17 (34%) atlet menjawab tim medis (b), sebanyak 14 (28%) atlet menjawab masseur (c), dan sebanyak 6 (12%) atlet menjawab tradisional (d). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet menyatakan tim medis yaitu sebesar 17 (34%).

c. Pencegahan

Pernyataan maupun pertanyaan dalam angket yang berkaitan dengan cedera yang pernah anda alami disebabkan, adalah: sebanyak 20 (40%) atlet menjawab teknik yang salah (a), sebanyak 11 (22%) atlet menjawab kondisi fisik yang kurang baik (b), sebanyak 12 (24%) atlet menjawab kontak tubuh atau benturan dengan lawan (c), dan sebanyak 7 (14%) atlet menjawab cedera yang belum sembuh (d). Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar atlet menyatakan teknik yang salah yaitu sebesar 20 (40%).

Pembahasan

Pembahasan di sini akan membahas hasil penelitian tentang survei cedera olahraga pada atlet bolavoli putri Surabaya. Penanganan suatu cedera olahraga tidak hanya menggunakan penanganan secara medis tetapi juga menggunakan penanganan non medis (tradisional). Penanganan cedera yang dilakukan atlet bolavoli putri Surabaya yaitu menggunakan jasa pengobatan secara medis dan tradisional.

Berikut ini akan diuraikan secara rinci indikator yang ada dalam angket cedera olahraga pada atlet bolavoli putri Surabaya yaitu :

1. Cedera yang dialami

Karakter keras yang dimiliki pemain ini tentunya mempengaruhi pola dan cara permainan yang diperagakan oleh pemain di dalam lapangan. Dan hal tersebut juga dapat menghambat karir pemain yang mengalami cedera. Di dalam permainan bolavoli banyak cedera, baik cedera ringan, cedera sedang, dan cedera berat. Sesuai dengan survei yang dilakukan dalam penelitian ini bahwa atlet bolavoli putri Surabaya mengalami cedera ringan yaitu sebanyak 32 orang atau sebesar 64%, cedera sedang sebanyak 15 orang atau sebesar 30%, dan cedera berat sebanyak 3 orang atau 6% sebesar dari 50 atlet bolavoli putri Surabaya dan dikatakan bahwa atlet bolavoli putri Surabaya sering mengalami cedera ringan.

Cedera yang sering dialami oleh atlet bolavoli putri Surabaya mengalami cedera bagian tubuh yang sering yaitu cedera pada bagian lutut yaitu sebanyak 15 orang atau sebesar 30%, cedera bagian kaki yaitu sebanyak 13 orang atau sebesar 26%, cedera bagian jari sebanyak 12 atau sebesar 24%, dan cedera bagian bahu sebanyak 10 orang atau sebesar 20% dari 50 atlet bolavoli putri Surabaya dan dikatakan bahwa atlet bolavoli putri Surabaya sering mengalami cedera bagian tubuh pada lutut.

2. Penanganan

Dari survei yang didapat pada atlet bolavoli putri Surabaya yang cedera ringan ditangani oleh seorang pelatih yaitu sebanyak 23 orang atau sebesar 46% dari jumlah 50 atlet bolavoli putri Surabaya, cedera sedang ditangani oleh tim medis yaitu sebanyak 16 orang atau

sebesar 32% dari jumlah 50 atlet bolavoli putri Surabaya, dan untuk cedera berat ditangani oleh tim medis yaitu sebanyak 26 orang atau sebesar 52% dari jumlah 50 atlet bolavoli putri Surabaya.

3. Pencegahan

Dari survei yang didapat pada atlet bolavoli putri Surabaya dalam pencegahan tidak terjadinya cedera yang dialami yaitu sebanyak 20 orang atau sebesar 40% dari jumlah 50 atlet bolavoli putri Surabaya bahwa menyatakan terjadinya cedera karena menggunakan teknik yang salah. Maka dengan menguasai teknik bolavoli secara baik dan benar maka akan terhindar dari cedera.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Cedera yang dialami oleh atlet bolavoli putri Surabaya mengalami cedera ringan yaitu sebanyak 32 orang atau sebesar 64% dari jumlah 50 atlet bolavoli putri Surabaya.
2. Penanganan cedera yang dilakukan oleh atlet putri bolavoli Surabaya adalah dengan cara pertolongan dengan seorang pelatih yang mengalami cedera ringan yaitu sebanyak 23 orang atau sebesar 46% dari jumlah 50 atlet bolavoli putri Surabaya, untuk cedera sedang menggunakan tim medis yaitu sebanyak 16 orang atau 32% dari jumlah 50 atlet bolavoli putri Surabaya, dan cedera berat yaitu sebanyak 26 orang atau 52% dari jumlah 50 atlet bolavoli putri Surabaya.

Saran

1. Menuntut untuk seorang pelatih harus bisa menguasai ilmu anatomi yang berguna untuk penanganan cedera ringan.
2. Untuk para atlet hendaknya harus benar-benar untuk menguasai teknik-teknik permainan bolavoli secara baik dan benar.
3. Pelatih hendaknya harus memperhatikan kondisi fisik para atletnya agar tidak terjadi cedera.

Ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Muchlas Samani, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya.
2. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
3. Drs. Arif Bulqini, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
4. Dr. Wijono, M.Kes., selaku Ketua Laboratorium Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNESA dan sebagai dosen penguji skripsi.
5. Rini Ismalasari, S.Pd.,M.Kes., selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen pembimbing akademik.
6. Dosen dan karyawan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
7. Puslatcab dan Nanggala Surabaya yang telah mengijinkan dan melancarkan dalam penelitian.
8. Bapak, Ibu, dan keluarga besarku yang selalu mendoakan dan mendukungku.
9. Teman-teman angkatan 2007 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
10. Semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- G. La. Cava. (1995). *Pengobatan Cedera Olahraga*. (terjemahan oleh Hartono Satmoko). Semarang: Dahara Prise.
- Hardianto, Wibowo. 1994. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Hadianto, Wibowo. (1995). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- HP, Suharno. 1992. *Pedoman Pelatihan Bolavoli*. Yogyakarta.
- <http://www.m-fahrin.com/2012/09/olahraga-bola-voli-pengertian-sejarah.html>, diakses hari Rabu tanggal 26 September 2012 pukul 16:49 WIB
- Nurfitasari, Irines, A. 2008. *Jenis Cedera dalam Olahraga*. Diakses melalui Internet pada 22.06, 2011. (<http://ch1ples.wordpress.com/2008/03/25/jenis-cedera-dalam-olahraga>).
- Rahardjo, P. dkk. 2009. *Pusat Kesehatan Olahraga dan Sport Clinic*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Sudijanoko, Andum. 2000. *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Depdiknas.
- Syamsuri, E. (1984). *Cedera dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Intan Pariwara.
- Volley Ball, Andi. 2011. *Jurnal Bolavoli*. Diakses melalui Internet pada 15.08, 2011. (<http://and1volleyball.blogspot.com/2011/01/12jurnal-bolavoli/>)
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta : Depdikbud.



UNESA
Universitas Negeri Surabaya